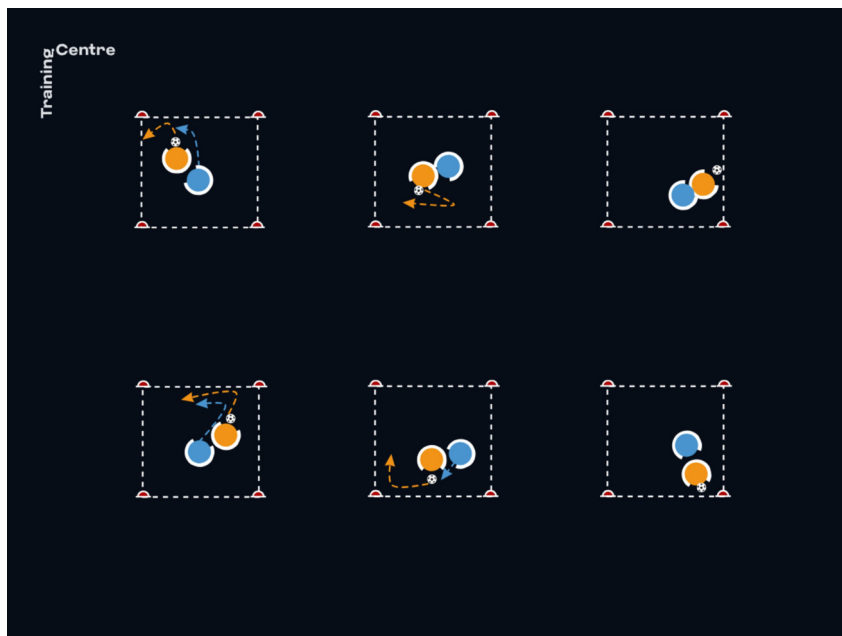


Futsal- Renforcement et protection de balle



Organisation

- Matérialiser plusieurs carrés de 4 x 4 m dans les deux moitiés d'un terrain standard.
- Répartir les joueurs en deux groupes (orange et bleu)
- Organiser des 1 contre 1 dans chaque carré et prévoir un ballon par carré.

Explication

- L'attaquant tente de protéger son ballon sans le faire sortir du carré.
- Le défenseur essaie de subtiliser le ballon à l'attaquant.
- Les joueurs de chaque carré changent de rôle toutes les 30 secondes.

Éléments techniques

- Les joueurs doivent se montrer solides et placer leur corps en opposition entre l'adversaire et le ballon.
- Le porteur du ballon peut s'aider de ses bras pour maintenir son adversaire à distance tout en prenant des informations sans avoir à se retourner.
- Il doit garder la balle hors de portée du défenseur en la déplaçant dans le carré avec le pied le plus éloigné de l'adversaire.